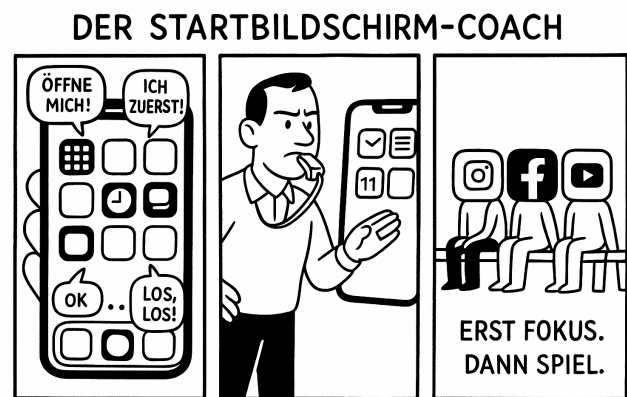


## Digital Detox - Workshop

### Unterlagen zur praktischen Anwendung

Willkommen zum Digital Detox Workshop. Du willst Ruhe im Kopf, klare Zeitfenster und wieder mehr Präsenz im Alltag? Genau darum geht es hier. Wir entstressen dein digitales Umfeld und geben dir Werkzeuge, die du heute noch nutzen kannst. Kein Technik-Hokus-Pokus, sondern klare Routinen, die wirken.

Du arbeitest mit deinem Alltag, nicht dagegen. Schritt für Schritt. Machbar und freundlich mit dir selbst.



Zum **Ankommen** ein kurzer Blick nach innen. Nimm dir zwei Minuten für diese Fragen und notiere deine Antworten.

#### Reflexionsfragen

1. Wofür willst du digitale Zeit freimachen? Nenne drei konkrete Dinge.
2. Welche zwei Apps ziehen dich am stärksten in den Strudel?
3. Wann am Tag fühlst du die meiste Unruhe?
4. Welche drei Benachrichtigungen brauchst du wirklich?
5. Was ist dein klares Abendritual ab heute?
6. Wo liegt dein Handy nachts?
7. Welche Person aus deinem Umfeld unterstützt dich dabei?
8. Woran erkennst du in zwei Wochen, dass es wirkt?

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Du kennst diesen Moment. Der Wecker klingelt, die Hand greift wie von selbst zum Smartphone, noch bevor der erste Gedanke richtig Form annimmt. Nur kurz die Nachrichten prüfen, nur kurz die Mails sichten, nur kurz durch den Feed gleiten. Aus kurz wird länger, aus länger wird Gewohnheit, und noch ehe du die Küche erreichst, hat dein Kopf schon drei Themen geöffnet und keine davon gebracht. Abends wiederholt sich die Szene. Du willst zur Ruhe kommen, doch ein Video schiebt das nächste an, ein Link öffnet den nächsten Reiz, und während die Augen müde werden, bleibt der Geist in Bewegung.

Es fühlt sich an, als würde der Tag dich führen, nicht du den Tag.

Das ist kein persönliches Scheitern und auch kein Zeichen mangelnder Disziplin. Es ist das Ergebnis eines Systems, das auf deine Aufmerksamkeit trainiert ist. Farben, Signale und kleine rote Punkte schaffen Dringlichkeit, automatische Wiedergabe macht aus Sekunden Minuten, und Benachrichtigungen setzen Haken an die Stellen, an denen du am anfälligsten bist. Wartest du auf den Aufzug, ist der Bildschirm da. Sitzt du in einer Besprechung, zuckt es in der Hand. Stehst du an der Ampel, wanderst du ins Display. Und während du dich oft dennoch leistungsfähig fühlst, spürst du auf leisen Wegen, was du verlierst. Tiefe Konzentration wird selten, Stimmung und Selbstwert fahren Achterbahn, der Schlaf wird flacher.

Du willst ruhiger werden, aber die Schleifen im Kopf laufen weiter.

Wenn wir ehrlich sind, liegt die Ursache selten in einem einzigen großen Fehler. Sie liegt in vielen kleinen Mechanismen, die zusammenspielen. Gewohnheiten entstehen, wenn ein Auslöser ein Verhalten aktiviert und eine Belohnung folgt. Das Smartphone liefert diese Kette perfekter als fast jedes andere Objekt in deinem Leben. Auslöser gibt es überall. Langeweile, Stress, kurze Wartezeiten, das Ping im Hintergrund. Das Verhalten ist so leicht, dass es nicht einmal eine Entscheidung braucht. Ein Wisch, ein Tippen, und schon fließen Bilder und Stimmen. Die Belohnung ist variabel. Manchmal triffst du genau das, wonach du suchst. Manchmal nicht. Gerade diese Unvorhersehbarkeit führt dazu, dass dein Gehirn jedes Mal hofft und deshalb immer wieder nach dem Griff verlangt.

Es ist die Logik des Spielautomaten, übertragen in deine Hosentasche.

Dazu kommt, dass es kaum Reibung gibt. Alles ist auf Sofort gestellt. Das Gerät liegt nah, die Apps liegen vorn, die Videos starten von selbst. Du musst nichts vorbereiten und nichts abwägen. Das System entscheidet, du konsumierst. Und wenn du keine klaren Regeln hast, wann du schauen willst, entsteht ein Vakuum, das der Reflex füllt. Du triffst dann nicht eine große Entscheidung am Tag, sondern fünfzig kleine, und jede kostet Kraft. Am Abend ist der Akku leer und du bezahlst mit dem, was dir eigentlich wichtig ist. Mit Präsenz in Gesprächen. Mit der Fähigkeit, bei einer Aufgabe in die Tiefe zu gehen. Mit dem Gefühl, dass du dir selbst gehörst.

Die Lösung beginnt nicht mit strengen Verboten. Sie beginnt mit einem freundlichen und entschiedenen Blick auf dein Warum. Wofür willst du digitale Zeit freimachen. Für das Gespräch am Abendbrotstisch, das nicht von einem Ton unterbrochen wird. Für die halbe Stunde Bewegung, die

deinen Kopf frei macht. Für einen Schlaf, der dich nicht nur wegschickt, sondern dich wirklich zurückholt. Wenn du das klar vor dir siehst, verändert sich der Ton.

Du handelst nicht gegen dein Smartphone. Du handelst für dein Leben.

Nimm dir dafür zwei Minuten und schreibe drei konkrete Gründe für einen besseren Umgang mit Smartphone und Social Media auf, handschriftlich und klar. Nicht Perfektion, sondern Richtung. Dieses kleine Blatt wird zum Kompass, wenn die alten Muster anklopfen. Leg es neben die Tastatur oder an den Kühlschrank.

Dein Warum erinnert dich, bevor du dich erinnerst.

Als nächstes brauchst du klare Zeiten, die dir und deinem Nervensystem Struktur geben. Wie das genau aussieht und dann praxistauglich ist, das weißt nur du. Hier ein Vorschlag: Drei Benachrichtigungsfenster am Tag wirken wie Ufer am Fluss. Lege sie fest, zum Beispiel um zehn, um dreizehn und um sechzehn Uhr. In diesen Fenstern beantwortest du Mails, reagierst auf Nachrichten und siehst nach, was in deinen Feeds passiert. Dazwischen bleibt es ruhig. Nicht, weil die Welt unwichtig wäre, sondern weil du dein Denken schützen willst. Informiere dein Umfeld kurz und freundlich. Wenn es eilig ist, sollen Menschen anrufen. Du wirst erleben, wie schnell sich die innere Lautstärke senkt, wenn du nicht mehr auf jedes Ping wartest.

Du gewinnst Stunden zurück, nicht nur als Zahl, sondern als Qualität.

Am Abend braucht Erholung einen Rahmen. Wähle eine Uhrzeit, ab der das Smartphone außerhalb des Schlafzimmers bleibt. Richte eine feste Ablage in der Küche ein. Aktiviere den Schlafmodus. Leg ein Buch bereit oder ein Notizheft, das dich sanft aus dem Tag führt. Der Körper lernt schnell. Nach wenigen Tagen fühlt sich der Übergang wieder natürlich an. Dein Herz schlägt ruhiger, dein Atem wird tiefer, und der Schlaf beginnt, seinen Namen zu verdienen.

Dein Startbildschirm entscheidet über deine ersten Sekunden. Entrümpel ihn. Lass vorn die Werkzeuge, die dir dienen. Uhr, Kalender, Notizen, Kamera, vielleicht die Musik. Alles andere zieht auf Seite zwei, gesammelt in einem Ordner, der keine laute Bühne ist. Schalte in den Apps die automatische Wiedergabe aus und nimm den Badges die Kraft. Diese kleinen Korrekturen schaffen Reibung an den richtigen Stellen.

Was nicht ins Auge springt, springt dich nicht an.

Setze dir kurze, harte Grenzen, die nicht diskutiert werden. Beispiel: Zehn Minuten pro Plattform am Tag reichen, um informiert zu sein, ohne in den Strudel zu geraten. Wenn das Limit erscheint, ist Schluss. Vergib einen eigenen Code für die Bildschirmzeit oder den App-Timer und speichere ihn nicht im Kopf. So verlegst du die Entscheidung vom Impuls zur Absicht. Du wirst erstaunt sein, wie viel Klarheit in dieser einen kleinen Schranke liegt.

Die Auslöser bleiben, also brauchst du Antworten, die bereitliegen. Formuliere drei „Wenn Dann Pläne“. Wenn ich an der Bushaltestelle stehe, dann schaue ich in die Ferne und atme zehnmal ruhig. Wenn ich von Aufgabe A zu Aufgabe B wechsele, dann trinke ich zuerst ein Glas Wasser,

bevor ich das Handy in die Hand nehme. Wenn ich mich nervös fühle, dann lege ich das Gerät fünf Minuten außer Sicht und lockere Schultern und Nacken. Solche Pläne sind keine starren Regeln. Sie sind Brücken über die Stellen, an denen du sonst in die alten Pfade rutschst.

Abends hilft eine nüchterne Oberfläche. Schalte nach Sonnenuntergang auf Graustufen. Diese einfache Umstellung nimmt dem Display einen Teil seiner Magie. Bilder verlieren Glanz, Videos fordern weniger, und die Hand legt das Gerät schneller beiseite. Auch das ist keine Moral, sondern kluge Gestaltung.

Veränderung bleibt nur, wenn du sie spürst und siehst. Miss drei einfache Kennzahlen. Deine täglichen Social Minuten. Die Zahl deiner Benachrichtigungsfenster, Ziel ist drei. Deine Schlafqualität auf einer Skala von eins bis zehn. Trage die Werte kurz in ein kleines Blatt oder in eine Datei ein. Sonntags schaust du zehn Minuten darauf und fragst dich, was geholfen hat und was nicht. Dieser Blick schafft Verantwortung ohne Schuld.

Du passt an, du bleibst dran, du wirst besser.

Ersetze das Scrollen nicht mit einer Lücke. Ersetze es mit kleinen echten Pausen. Zwei Minuten am Fenster atmen. Ein paar Gelenkbewegungen, die den Rücken wecken. Fünf Zeilen im Notizbuch. Ein kurzer Gang ins Freie, auch wenn es nur bis zur Haustür ist. Solche Pausen sind nicht romantisch. Sie sind Biologie. Sie schicken das Nervensystem auf Reset und geben dir die Kraft zurück, die du sonst in hunderte kleine Reize streust.

Rückfälle gehören dazu. Du wirst Tage haben, an denen der alte Sog gewinnt. Erkenne es, lächle dir kurz zu, leg das Handy beiseite und kehre zu deinem Plan zurück. Keine langen Erklärungen, kein Urteil. So entsteht Widerstandskraft. Nicht im Vermeiden jeder Abweichung, sondern im schnellen und freundlichen Zurückfinden.

Wie sieht das konkret aus? Stell dir einen Tag vor, der dir gehört. Du startest ohne Display, bereitest in Ruhe einen Kaffee zu und notierst drei Ziele für den Vormittag. Um zehn öffnest du dein erstes Fenster, beantwortest gesammelt, was wichtig ist, und schließt danach die Tore. Du arbeitest konzentriert, gehst eine Treppe hoch und atmest durch, bevor du zur nächsten Aufgabe wechselst. Um dreizehn Uhr schaust du wieder in die Welt, ordnest, delegierst, entscheidest. Am Nachmittag folgt das dritte Fenster, danach bereitest du den nächsten Tag vor. Auf dem Heimweg hörst du Musik oder die Stille. Ab zwanzig Uhr liegt das Gerät in der Küche, und dein Schlafzimmer wird wieder ein Ort für Erholung. Du liest, du lachst, du schläfst.

Das ist kein Luxus. Das ist Hygiene für Geist und Herz.

Falls dein Beruf dich in soziale Kanäle führt, trenne Arbeit und Privat konsequent. Lege Arbeitszeiten fest, nutze Blöcke und Timer, schalte Benachrichtigungen außerhalb dieser Zeiten ab und halte deine privaten Limits trotzdem ein. So bleibst du erreichbar, ohne dich zu verlieren. Dein Team profitiert davon, weil deine Antworten klarer werden und deine Präsenz in Gesprächen steigt.

Wenn du andere mitnehmen willst, sprich nicht zuerst über Verbote. Sprich über das, was ihr gewinnt. Mehr Ruhe am Esstisch. Mehr Augen für die Menschen gegenüber. Mehr Schlaf, der die Tage trägt. Schlage einfache gemeinsame Rituale vor. Eine Stunde am Abend ohne Geräte. Eine sichtbare Ladestation im Flur oder in der Küche. Drei Fenster für Nachrichten. Lade ein und höre zu.

Veränderung wächst, wenn sie gemeinsam getragen wird.

Am Ende geht es um Führung. Nicht um die Welt da draußen, sondern um die kleine Welt in deiner Tasche. Du bestimmst, was Einlass erhält und was warten darf. Du entscheidest, wann du hörst, siehst und reagierst. Technik ist ein Werkzeug. Du bist der Mensch, der es nutzt. Wenn du dir das zurückholst, kehrt etwas ein, das dir vielleicht gefehlt hat. Präsenz im Gespräch. Kraft in der Arbeit. Frieden im Schlaf. Und eine stille Freude, die sagt. Dieser Tag gehörte mir, weil ich ihn geführt habe.

Starte heute. Schreibe dein Warum auf. Richte drei Benachrichtigungsfenster ein. Räume die erste Seite deines Startbildschirms auf. Setze zwei App Limits. Lege eine Ablage für das Smartphone außerhalb des Schlafzimmers fest. Miss drei Kennzahlen für eine Woche und sieh dir die Wirkung an. Wenn du stolperst, steh auf und geh weiter. Das ist kein Projekt für Perfektion.

Das ist ein Weg zu mehr Freiheit im Kleinen, die im Großen spürbar wird.

Und wenn du gleich jetzt einen Satz brauchst, der dich ins Tun bringt, nimm diesen: „Heute wähle ich, wann ich die Welt erreiche und wann die Welt mich erreicht!“. Oder: „Heute schenke ich meiner Aufmerksamkeit einen Rahmen. Heute beginnt ein Alltag, der wieder mir gehört!“.

## Reflexion

Hier ist dein kurzer Selbsttest. Zehn Fragen, die dir klar zeigen, ob Digital Detox für dich gerade dran ist. Lies jede Frage und wähle die Antwort, die deinen Alltag am besten trifft.

### Antwortskala

0 = nie. 1 = selten. 2 = manchmal. 3 = oft. 4 = fast immer.

1. Ich greife zum Smartphone, ohne bewusst zu wissen wozu.
2. Benachrichtigungen reißen mich mehrmals pro Stunde aus dem Fokus.
3. Ich scrolle abends länger als geplant und schlafe später ein.
4. Ich schaue morgens in den ersten 10 Minuten auf das Display.
5. Social Media macht meine Stimmung spürbar unruhiger oder schlechter.
6. Ich unterbreche Gespräche oder Arbeit, um direkt zu reagieren.
7. Ich habe schon versucht, die Nutzung zu reduzieren, bin aber rasch zurückgefallen.
8. Ich nutze das Handy im Bett oder habe es nachts in Griffweite.
9. Kurze Wartezeiten fülle ich automatisch mit Scrollen statt mit Atempausen oder Blick nach außen.
10. Ohne Smartphone in der Nähe werde ich nervös.

### Auswertung:

Überlege erstmal, ob dich deine Antworten zufriedenstellen und ob es so ist, wie du es willst.

Dann addiere deine Punkte von 0 bis 40.

- 0 bis 10: Solide Balance. Halte deine Routinen stabil.
- 11 bis 20: Leichter Bedarf. Zwei klare Regeln genügen. Zum Beispiel drei Benachrichtigungsfenster pro Tag und Handy nachts außerhalb des Schlafzimmers.
- 21 bis 30: Deutlicher Bedarf. Plane zwei Wochen mit Social-Pause, App-Limits und Fokuszeiten.
- 31 bis 40: Akuter Bedarf. Starte heute mit einer Woche vollständiger Social-Pause, Benachrichtigungs-Batching und festen Abendritualen. Hol dir wenn möglich Unterstützung aus deinem Umfeld.

## Digital Detox in der Praxis:

Schau mal, ob bei diesen Ideen etwas für dich bei ist:

Benachrichtigungen ordnen

- Alle nicht essenziellen Push-Benachrichtigungen ausschalten
- Vorschau nur bei entsperrem Gerät anzeigen
- Badges für Social- und News-Apps deaktivieren
- E-Mail-Push abschalten und auf manuelles Abrufen stellen

Fokus und Nicht stören

- Tägliche Fokuszeiten einrichten für Arbeit und Erholung
- Erlaubte Anrufer auf Favoriten beschränken
- App-Ausnahmen nur für Navigation, Kalender und Messenger im Job
- Zeitplan für Nicht stören über Nacht aktivieren

App-Limits und Downtime

- App-Limits für Social, News, Video definieren
- Maximal 10 Minuten pro Plattform pro Tag einstellen
- Downtime am Abend aktivieren
- Passcode für Limits setzen, nicht den Gerätecode

Startbildschirm aufräumen

- Nur Tools auf Seite 1 behalten Kalender, Uhr, Notizen
- Social-Apps in einen Ordner auf Seite 2 verschieben
- Widgets auf das Nötigste reduzieren
- Suchfeld auf dem Homescreen lassen für direkten App-Start ohne Scrollen

Ablenkungen reduzieren

- Bildschirm auf Graustufen schalten
- Automatische Wiedergabe von Videos in Social-Apps deaktivieren
- Hintergrundaktualisierung für Social- und Shopping-Apps ausschalten
- Vibrationsfeedback für Benachrichtigungen reduzieren

Schlaf schützen

- Schlafenszeit planen und Weckzeit festlegen
- Schlafmodus aktivieren Display dimmen, Sperrbildschirm ruhig
- Nachtmodus Blaufilter ab Sonnenuntergang
- Ladeplatz außerhalb des Schlafzimmers definieren

E-Mail und Kalender

- Mail-Abruf auf feste Zeiten legen
- Arbeitskalender und privat trennen
- Meeting-Benachrichtigungen nur 10 Minuten vorher
- Standardkalenderfarben ruhig wählen

## Wirksame studienbasierte und grundsätzliche Maßnahmen:

Wichtig: Die Maßnahmen sind immer individuell unterschiedlich wirksam. Daher kommt es auf längeres Testen und Ausprobieren an.

1. Social-Media zeitlich strikt begrenzen  
Tägliches Limit von 10 Minuten pro Plattform über drei Wochen senkte Einsamkeit und depressive Symptome messbar. Setze ein hartes App-Limit und halte es ein. ([Guilford Journals](#))
2. Plattform-Pause auf Zeit  
Vier Wochen Facebook deaktivieren erhöhte das subjektive Wohlbefinden, reduzierte Nutzung auch nach der Pause und verringerte politische Polarisierung. Praktisch heißt das. Account für 2–4 Wochen deaktivieren, nicht nur die App löschen. ([Amerikanische Wirtschaftsgesellschaft](#))
3. Benachrichtigungen bündeln statt Dauer-Pings  
Benachrichtigungen nur 2–3 feste Zeitfenster pro Tag checken. Das senkte Stress und verbesserte Wohlbefinden. Vollständiges Abschalten aller Alerts kann dagegen FoMO erhöhen. Nutze also Batching statt Total-Off. ([ScienceDirect](#))
4. Alerts für eine Woche deutlich reduzieren  
Wenn Benachrichtigungen aus sind, sinken Unaufmerksamkeit und inneres Getriebensein. Das verbessert Produktivität und psychisches Wohlbefinden. Stelle nicht-essentielle Alerts aus und lege das Smartphone außer Sichtweite. ([Kostadin Kushlev Ph.D.](#))
5. Kurzfristige Social-Media-Abstinenz  
14 Tage ohne Social Media senkten Screentime, problematische Nutzung, Depressions- und Angstsymptome und verbesserten das Körperbild. Plane eine zweiwöchige Abstinenzphase mit klaren Start- und Enddaten. ([BioMed Central](#))
6. Nudge-Pakete statt Willenskraft  
Ein Paket einfacher “Nudges” – z. B. nicht-essentielle Benachrichtigungen deaktivieren, Startbildschirm entrümpeln, App-Icons umsortieren, Graustufen – reduzierte Smartphone-Nutzung und half beim Dranbleiben. Setze mehrere kleine Hebel gleichzeitig. ([PMC](#))
7. Geplantes Digital-Detox statt guter Vorsätze  
Ein vorab geplanter Umgang mit Auslösern und Wenn-Dann-Plänen senkt die Gesamt-Smartphone-Zeit. Formuliere konkrete Implementation-Intentions wie „Wenn ich an der Kaffeemaschine stehe, bleibt das Handy im Büro“. ([ScienceDirect](#))

**Hier sind Apps, die dir spürbar helfen, weniger zu scrollen und klarere Grenzen zu setzen:**

1. Apple Screen Time. iOS Bordmittel. Setze App-Limits, Downtime am Abend und einen Code, den nur du kennst. Beispiel. Social je 10 Minuten. Downtime 20 Uhr bis 7 Uhr.
2. Android Digital Wellbeing. App-Timer, Fokusmodus und Schlafenszeit mit Graustufen. Beispiel. Fokusmodus täglich 9 bis 12 Uhr für Social und News. Graustufen ab 21 Uhr.
3. Opal. iOS und Android. Blockiert Apps nach Zeitplan, harte Sperren, Sessions, detaillierte Auswertung. Gut, wenn Screen Time nicht reicht. Beispiel. Täglicher Block 18 bis 22 Uhr für Instagram, TikTok, YouTube.
4. one sec. iOS und Android. Unterbricht das automatische Öffnen mit Atempause und Intention. In Studien zeigt sich deutlich weniger Social-Nutzung. Beispiel. Jedes Öffnen von Instagram erfordert eine 10-Sekunden-Pause.
5. StayFree. Android. Zeigt dir exakte Nutzungsdaten, setzt Timer und sperrt nach Regeln. Gut für Menschen, die Zahlen brauchen, um dranzubleiben. Beispiel. 30 Minuten Tageslimit für Reels. Wochenreport sonntags.
6. AppBlock. Android und iOS. Blockiert Apps und Websites nach Zeit, Ort oder strengen Regeln. Beispiel. Social am Arbeitsplatz per Geofencing blocken, zu Hause wieder freigeben.
7. Freedom. iOS, Android, Mac, Windows. Ein Klick und ganze Kategorien sind weg, auch geräteübergreifend. Stark für alle, die mobil und am Rechner reduzieren wollen. Beispiel. "Deep Work" Sitzung 90 Minuten auf allen Geräten.
8. Flipd. iOS und Android. Fokus-Timer mit Community und optionalem App-Lock auf Android. Perfekt für Lern- und Arbeitsblöcke. Beispiel. Vier Pomodoro-Blöcke am Nachmittag, Social gesperrt.
9. Focus Lock. iOS. Apps für definierte Zeit konsequent sperren. Gut, wenn du eine simple, harte Sperre suchst. Beispiel. 45 Minuten Leseblock ohne Messenger.

### Transfer in den Alltag: Deine To-do-Liste

Du hast im Seminar klare Ideen gesammelt. Jetzt bringst du sie in Bewegung. Diese Seite führt dich Schritt für Schritt zu einer To-do-Liste, mit der du dranbleibst. Du trägst bei jedem Punkt kurz ein, warum du das tust und was genau du tust. Danach legst du Zeitpunkt, Dauer und einen Wenn-Dann-Plan fest. So wird aus Motivation verlässliches Handeln.

Nimm dir Papier und Stift und erstelle dir eine einfache Tabelle mit 3 Spalten. Fülle sie aus und lege los.

Nr.	Warum/Wozu?	Was?	Wann?

Oder, wenn du es komplexer magst, findest du [hier](#) eine Liste und eine Beispiel-Liste für deine To Do's (Tabellenblatt 2).

Nimm dir nicht zu viel vor. Fang mit kleinen Schritten an. Wenn Du diese erledigt hast, kannst du immer noch weiter machen.

**Viel Erfolg und bleib gesund!**

**Christian**

## Quellen

- Hunt MG et al. No More FOMO. Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. Journal of Social and Clinical Psychology, 2018. [guilfordjournals.com](http://guilfordjournals.com)
- Allcott H, Braghieri L, Eichmeyer S, Gentzkow M. The Welfare Effects of Social Media. American Economic Review, 2020. [American Economic Association+1](http://AmericanEconomicAssociation+1)
- Lambert J et al. Taking a One-Week Break from Social Media Improves Well-Being, Depression, and Anxiety. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 2022. [PubMed+2gwern.net+2](http://PubMed+2gwern.net+2)
- de Hesselde LC et al. Effects of a 14-day Social Media Abstinence on Mental Health and Well-Being. BMC Psychology, 2024. [BioMed Central](http://BioMed Central)
- Fitz N et al. Batching Smartphone Notifications Can Improve Well-Being. Computers in Human Behavior, 2019. [ScienceDirect+1](http://ScienceDirect+1)
- Kushlev K, Dunn EW. Checking Email Less Frequently Reduces Stress. Computers in Human Behavior, 2015. [ScienceDirect](http://ScienceDirect)
- Olson JA et al. A Nudge-Based Intervention to Reduce Problematic Smartphone Use. Technology, Mind, and Behavior, 2022. [PMC+2PubMed+2](http://PMC+2PubMed+2)
- Dekker CA et al. Beyond the Buzz. Notification-Disabling Intervention on Smartphone Behavior and Digital Well-Being, 2024. Ergebnis. Kein genereller Effekt der reinen Abschaltung auf Verhalten, wichtig für die Einordnung. [Tandfonline](http://Tandfonline)
- Dekker CA et al. Grayscale as a Strategy to Reduce Screen Time and Improve Digital Well-Being, 2024. [SAGE Journals](http://SAGE Journals)